



kitakami gohan

食材をつくる人、料理をする人、食べる人。
みんなの顔が見れて思いのりレーができる町。
ここに暮らす全てのみなさんへ、
こころ豊かな gohan 時間を提案します。

きたかみごはん新聞

08

いわてNPO-NETサポート
岩手県北上市大通り1-3
-1 おでんせプラザぐら
ぶ4階 ☎0197-61-5035

※当新聞は、北上市の委託
事業により、発行するもの
です。

今月の野菜「ヴィオレッタ・ディ・フィレンツェ」(フィレンツェの貴婦人)

鮮やかな紫色の皮の中に真っ白な木目の細かい肉質が詰まった茄子。加熱すると茄子とは思えないクリーミーな新食感が味わえ、世界一美味しい茄子との呼び声も。北上市内では7月半ばから食べられます。

※北上市食のつながり認証制度及び認証対象者の認知度向上を図るための情報発信が「kitakamigohan」です

9月の農&食イベント

9/1 sat
夏野菜収穫とお寺パル
@永昌寺

更木地区で在来種・固定種の野菜を作っている「ヤサイノイトウ」さんの圃場で野菜の収穫体験。その後、永昌寺に移動し、自然派ワインと料理の店「ボンバル」のシェフの指導のもと、調理のお手伝い。和尚さんから食事の所作についての説法を聞きながら食事をいただきます。生ビールや自然派ワイン、ノンアルコールドリンクも準備しています。

とき○9月1日(土) 11時~15時
ところ○ヤサイノイトウ圃場、永昌寺
定員○先着15人
参加料○4000円

9/2 sun
畑の春夏秋冬
×タヴェルナ収穫祭
@うるおい春夏秋冬圃場

「うるおい春夏秋冬」さんの圃場から野菜を収穫し、屋外で飲食店シェフと一緒に調理していただきます。市内4つの飲食店へときよじせ「onodera」<steak&bistro 小春日和><Kitchen Bar CONNECT>「タヴェルナ」からシェフが参加。ビールやワインなどのアルコール類、ソフトドリンクも準備致します。こだわりの食器にも注目です。

とき○9月2日(日) 11時~15時
ところ○うるおい春夏秋冬圃場(雨天時の調理食事は相去地区交流センターで開催)
定員○先着50人
参加料○5000円

▼右記2つのイベント申し込み
イベント前日まで「いわてNPO-NETサポート」へ電話(0197-61-5035)または「kitakami-gohan」のホームページかFacebookページよりお申込みください。

北上まきさわ工房
特売日

数量限定のお買い得商品が購入できる月に一度の特売日。敷地内ではきたかみのやおやさん「P&Cリンク」さんも野菜などを販売します。

とき○9月15日(土) 8時30分~16時
ところ○北上市相去町山田2番地20
北上まきさわ工房

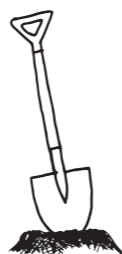
あぐり夢くちない
日曜日

毎月第2、第4日曜日開催の「日曜日」。9月はりんごなど秋の味覚が店頭に並び始めます。
とき○9月9日(日)、23日(日)
9時~18時

きたかみ産直スタンプラリー

参加産直でお買い物をしてスタンプを集めるとクーポン券がもらえます。

さらに、抽選で産直商品ゲット。
とき○8月20日(月)~10月21日(日)
参加産直○あぐり夢くちない、街なか産直、JA産直あぜみち、山の駅和賀、しらゆり1号館、パル母ちゃん市、くろいわ産直、直売所、ありがだあんちゃ、さらきの里ふれあいセンター



8月の新認定者

生産者の思いやこだわりを消費者までつなぐ取り組みを「食のつながり」として認証するもので、北上産品の信頼性を高めていくこと、また地産地消を促すことで地域の魅力を発見することを目的としています。

北上市 食のつながり認証制度

- 「生産者」
- 昆野薫▽きゅうり、なす、ピーマン、トマト、里いも
- 大小池果樹園▽りんご
- 嶽間澤馨子▽りんご、人参、じゃがいも、大根、ねぎ
- 及川悦子▽りんご、梨、干し柿、きゅうり
- 小菅弘子▽じゃがいも、大根、ねぎ、白菜、玉ねぎ
- (株)西部開発農産▽米、小麦、きたかみ牛、アスパラガス、なす、トマト
- 他
- (有)アルバ▽えごま
- しゅうブルーベリー園▽ブルーベリー
- (福)自立更生会とばせ園▽玉ねぎ、長ネギ、じゃがいも、人参、里いも
- 「飲食店」
- せいぶ農産発▽焼肉 DINING まるぎゅう
- Cora café
- 「加工業者」
- (福)方光会 北萩寮▽納豆、パン
- (福)自立更生会とばせ園▽味噌、大豆クッキー、きりせんしょ、がんづきなど



http://kitakamigohan.com
@kitakamigohan

旬ものレシピ
- FILE no.1 -
フィレンツェの貴婦人のフリット



チーズのほのかな味とクリーミーな食感がお子様にはもちろん、お酒のつまみにもおすすめです。

材料
フィレンツェの貴婦人（茄子）1個、強力粉 適量、揚げ油 適量
[フリット液] 強力粉 150g、コーンスターチ 60g、ベーキングパウダー 6g、粉チーズ 30g、オリーブオイル 3g、冷水 360cc

作り方
1. 茄子を1.5cm 角にカットする。
2. 1に強力粉を塗す。
3. フリット液をボールで作し、2を液につける。
4. 3を180℃の油で揚げる。
5. 茄子に火が通ったら塩をかけて完成。

もぐさんぽ
- FILE no.1 -
やおや果フェ



今年6月、〈フルーツきやなぎ〉さんに併設してフレッシュジュースやスムージーなどが楽しめるお店がオープンしました。旬の果物や野菜を使用し注文が入ってから一つひとつ作っているため、素材本来の味を存分に味わえます。

やおや果フェ（フルーツきやなぎ内）
☎0197-63-4553 北上市諏訪町2-4-36
Ⓢ10時～17時（日曜休／6～8月、火曜・日曜休／9～5月）
[主なメニュー] 果物まるごとフレッシュジュース、季節のスムージーなど



今月の耕し人①
うるおい春夏秋冬 高橋賢さん

食文化の豊かな街をつくる



北上市相去の野菜農家、〈うるおい春夏秋冬（ひととせ）〉の高橋賢（43）さん（※以下、賢さん）の顔を知らなくとも、陰陽の太極図

をモチーフにしたブランドマークを知っている人は多いのでは。震災後の7年前に生まれ育った北上に戻り、実家を継ぎ就農。米を中心とした兼業農家から、少量多品種の野菜農家へと転向しました。「飽きっぽい性格なので、単作より自分に向いている」とはにかむ賢さんは試行錯誤を繰り返して、7年目の現在は約35品目、60種類の野菜を作付けするまでになりました。

賢さんの野菜の特徴は、なんとと言ってもその彩り。「七色人参」などに代表される多色展開は、彼の野菜ブランドの代名詞。というのも賢さん、以前は築地にも食材を買い付けに行く寿司屋の板さんで、ひと皿の中の彩りの大切さを違った立場で知っていたからです。また、賢さんの野菜づくりにおいて「安定供給」も重要なポイント。信頼に応えるべく、研究の日々は続きます。その結果、たくさんのお店や料理好きの主婦から反応があり、

県内はもとより、東京や遠く京都からも食に携わる一流の方々が畑に足を運ぶようになりました。

そんな賢さんには、いつか叶えたい夢があります。それは北上が「世界一の美食の町」とされるスペイン・バスク地方のサン・セバスチャンのような「豊かな食文化の町」になること。その人口18万の地方都市には、世界中から美味しい物を求めた観光客が集まります。そこに住む人たちはシェフ以外の職業の人でも、美味しい物を作ったり食べたりするのが大好き。レシピの研究、共有も盛んに行われています。いつか北上をそんな風土の町にすべく、想いの種も一緒に蒔き続けます。

表紙の「ヴァイオレッタ・ディ・フィレンツェ」は、そんな賢さんの想いが詰まった一品。食べる人により愛着を持って欲しいとの願いから「フィレンツェの貴婦人」と名付け販売しています。賢さんは野菜への愛が果てしない耕し人でした。



フィレンツェの貴婦人

うるおい春夏秋冬（ひととせ）

@urui.noiose

「生產品」ほうれん草、キャベツ、人参、大根、ズッキーニ、パプリカ、ミニトマト、枝豆、なす、カリフラワー、ブロッコリー、生姜、根セロリ等

「取扱店」アリーブ、和かな、胡蝶、和菜、燻々亭、ラ・タヴェルナ、ときよせつ onodera、小春日和、c&w willows（以上食材提供飲食店）、産直あぜみち、ジョイス（以上販売店）

イベントレポート

6月24日

馬場農園で早朝レタス収穫体験！

集合は朝5時。まだ周囲は霧に包まれています。園主の馬場さんから説明を受けたあと早速畑へ。みなさん上手に収穫していきます。収穫後はその場でレタスサンドにしてバクリ。シャキシャキ感がたまりません。帰りにはレタスと小ねぎのお土産までいただき大満足の一日でした。

馬場農園 クレアカロップス株式会社

北上市相去町日香下58-1

農園の日々をSNSで発信中。「馬場農園」で検索。



玉レタスをはじめ、4種類のレタスを収穫させていただきました。